



# Surcharge de travail

---

Qu'est-ce que la surcharge de travail?

La surcharge de travail est une charge excessive de responsabilités professionnelles, dépassant souvent les capacités physiques et mentales d'un individu.

## Les Causes

Exigences élevées (physiques, intellectuelles ou émotionnelles) : quantité ou complexité des responsabilités, objectifs irréalistes, interruptions fréquentes, demandes imprécises ou contradictoires, travail urgent ou imprévu.

Manque de ressources : personnel insuffisant, temps limité pour effectuer les tâches, absence de soutien.

## Comment se manifeste-t-elle?

---

Elle se produit lorsque la quantité de travail demandée dépasse la capacité d'un individu à y faire face

**Symptômes mentaux :** La surcharge mentale se manifeste par une anxiété persistante, une tristesse accrue, des troubles de la motivation et de l'attention.

**Symptômes physiques :** Les manifestations physiques de la surcharge comprennent des troubles du sommeil, des vertiges, une anorexie, des problèmes gastro-intestinaux et de possibles asthénies.

**Symptômes comportementaux :** Ils s'identifient au repli sur soi, à l'isolement social, l'irritabilité, l'agressivité et les comportements addictifs

## Quels sont les risques et conséquences?

---

1. Anxiété : on vient plus vulnérables aux problèmes tels que le diabète, l'obésité, les problèmes cardiaques et digestifs. On a tendance à adopter des comportements plus risqués et plus dysfonctionnels.
2. Dépression : ce n'est pas seulement le sentiment d'être triste. Elle se manifeste aussi par l'irritabilité, l'apathie et une grande démotivation.
3. Le syndrome de burn-out : un problème causé des brûlures dues au travail.
4. Troubles du sommeil : étant couché la nuit, on pense aux tâches inachevées en raison du volume de travail pour le lendemain.
5. Douleurs musculaires : le fait de rester assis dans la même position pendant plus de 20 minutes, surtout avec un dos courbé, peut causer des dommages musculaires.
6. Détérioration des relations sociales : une fois rentrés à la maison, nous n'avons pas envie de parler à notre famille ou de rencontrer nos amis.
7. Mauvaise dynamique de travail : En raison de la pression et du stress sur les employés, de simples malentendus se transforment en conflit.

## **Surcharge et temps de travail**

---

Des congés payés ou refusés, aux longues périodes de travail sans prendre congé, le fait de ne pas prendre ses pauses et de travailler au-delà des heures de travail prescrites sont des facteurs qui génèrent la surcharge de travail.

## **Surcharge et maladie professionnelle**

La surcharge de travail peut engendrer du harcèlement moral à cause des conséquences désastreuses sur la santé mentale et physique, mais aussi sur le bien-être des employés. Elle occasionne une accumulation de stress favorisant l'apparition de maladies chroniques. La Surcharge pousse au surmenage qui peut aboutir à un arrêt maladie plus ou moins long. Un arrêt d'activité professionnelle trop court ne permet pas forcément un rétablissement définitif.

## Comment agir face à la surcharge?

---

**Ne pas être dans le déni :** La première étape pour faire face à la surcharge est d'accepter la réalité de la situation. Reconnaître que la charge de travail est excessive, c'est de prendre la mesure de la situation pour y remédier.

**Identifier les sources de surcharge :** Observer et analyser les tâches et responsabilités pour être capable, d'identifier les sources spécifiques de surcharge. Pour éviter la surcharge et mettre fin à votre souffrance au travail, il faut commencer par déterminer l'origine du problème.

**Prendre du recul et en parler :** Prendre du recul permet de gagner en perspective pour surmonter la situation.

.

---

**Respecter les heures de travail et éviter de surtemps :** Savoir arrêter de travailler quand il est temps de partir. Éviter de travailler en dehors des heures de travail et d'offrir du surtemps non comptabilisé

**Faire des pauses et planifier ses priorités et ressources :** Intégrer des pauses ponctuelles dans la journée de travail est primordial, mais les prendre est essentiel pour prévenir la surcharge. Ces moments de détente contribuent à maintenir un équilibre sain entre vie professionnelle et personnelle.

**Gérer les aléas et savoir dire non :** Apprendre à gérer les imprévus, déléguer lorsque nécessaire et savoir dire non lorsque la charge devient excessive, sont des compétences essentielles pour maintenir un équilibre professionnel et personnel

## Comment prouver que l'on subit une surcharge?

---

En cas de litige, il est crucial de documenter la surcharge de travail. Seules des preuves concrètes pourront réellement vous aider à prouver la situation dont vous êtes victime